



Choisir sa contraception

Quelle information échanger de part et d'autre ?

Partir de l'expérience de la personne

C'est important de faire l'historique, de pouvoir dire nos mauvaises expériences de contraception, ce qui n'a pas marché. »

Huit femmes sur 10, elles ont regardé sur Internet. Mais sur Internet, il y a tout : information et désinformation. C'est important de reparler avec les professionnels de ce qu'on a lu. »

Informier sur tous les moyens contraceptifs

Le médecin ne doit pas réduire l'information à "pilule ou préservatif". Il doit informer sur tous les moyens disponibles et insister sur le choix de la personne. »

C'est vrai, au début, on ne connaît que la pilule, on ne peut pas demander autre chose. »

Il faut aussi casser les idées reçues des professionnels : il y en a encore plein qui disent qu'il faut avoir eu des enfants pour mettre un stérilet, ce n'est pas vrai. »

Informier pour mieux connaître son corps

L'éducation sexuelle, c'est important. Dans certaines familles, on n'en parle pas du tout. »

C'est important que les professionnels nous aident à connaître notre corps. Pour les jeunes, la première fois qu'on met un anneau, c'est pas simple, faut oser le mettre. »

C'est important de savoir sur quoi la contraception va agir, sur notre corps, sa biologie, l'effet sur l'ovulation, savoir que le stérilet, ce n'est pas un avortement tous les mois ou que les saignements avec un stérilet hormonal, ce n'est pas comme les règles. »

Informier sur les interactions avec les autres traitements

OK le préservatif c'est un 2 en 1, contre la maladie et contre la grossesse. Mais, ça craque. Les femmes malades, elles ne pourraient pas avoir un autre moyen de contraception en plus ? »

Expliquer les modalités d'utilisation, de mise en place ou de retrait de la contraception choisie

C'est quoi les contraintes ? Est-ce qu'il faut y penser tous les jours ? »

Le stérilet, si on doit se protéger des maladies, il faut en plus mettre un préservatif, c'est super important à dire. »

Y a des stérilets, on peut les garder 10 ans. Mais c'est important de dire qu'on peut l'enlever avant si ça ne va pas ou qu'on veut un enfant. Au début, je croyais qu'il fallait le garder 10 ans. »

Il faut que le professionnel il fasse de la pédagogie de base. J'ai vu une femme qui m'a dit : "la pilule, un soir c'est moi, un soir c'est mon mari". »

Cette semaine, j'ai vu une jeune femme paniquée car le pharmacien lui a dit qu'elle utilisait trop la pilule d'urgence. Elle avait l'impression qu'elle l'oubliait tout le temps sa pilule, car le médecin lui avait dit "tu dois la prendre toujours à la même heure". Alors, dès qu'elle la prenait avec 2 heures de retard, elle croyait que c'était comme un oubli. En fait, sur la notice on disait bien qu'il ne fallait pas l'interrompre plus de 12 heures. Ce n'était pas des oublis, le pharmacien il l'a paniquée pour rien au lieu de lui expliquer. »

